

■ 女士應盡量坐着小便。

■ 記下如廁時間及排尿量自我監測，大大增加治療成效。

**排尿謬誤多 「忍」者未必腎虧**

很多人認為，「忍」小便就會中尿毒或腎虧，其實這想法並非完全正確。成年人的膀胱容量是500毫升，再多150毫升就感覺少少尿急，但仍然可以忍受，並一定要不急著去廁所。每次小便最好介乎350至500毫升，通常喝水後兩小時在沒有出汗情況下，大概都可以排出300毫升小便。」張皓琬解釋說。

（多於正常的膀胱容量），那麼過分的壓力就會令腎臟長期受壓而衰竭。如果你每次小便只是50至100毫升，不會腎衰竭，只是要不停去小便！其實正常

**我的小便日記**

時間	飲水量(毫升)	尿量(毫升)	漏尿分量	漏尿原因
上午 07:00	/	300	全濕	咳嗽時
08:00	水 200	150	/	/
09:15	果汁 375	200	/	/
11:00	/	300	/	/
12:30	水 300	200	/	/
下午 13:00	/	300	/	/
14:20	水 250	200	小量	打噴嚏時
凌晨 02:00	/	200	/	/
03:00	/	100	/	/

■ 尿頻患者可根據個人情況，填寫小便日記。



泌尿外科專科 張皓琬醫生

# 嫌廁所不乾淨 膀胱壓力大增 坐無影櫈小便 女士尿頻元兇

都市人食無定時，飲水不足，又或嫌公廁不潔「坐無影櫈」小便等生活壞習慣，都可能是導致尿急尿頻的元兇。及早正視問題，從根源改善生活壞習慣，提升生活品質，泌尿外科專科醫生張皓琬更進一步建議填寫小便日記，以便自我監測每日飲水量和小便量是否正常，實行全方位踢走尿急尿頻。

**尿**急尿頻是如何造成？其實是來自生活上一些壞習慣，最常見是擔心找不到廁所。身邊有許多朋友特別是女士，每次出門、離開餐廳、又或者經過商場，都要上一次廁所，這不是因為需要而如廁，只是擔心找不到廁所，從而養成「以防萬一」的小便習慣。這種壞習慣只會造成精神緊張、焦慮。長期有少少急就如廁一次，或每次只排出50至100毫升尿液，長遠會令膀胱在未儲至正常容量就想上廁所，到老年時更有機會令膀胱收縮，造成永久的尿急尿頻。

有些朋友太忙碌，一工作就是8小時，中間只會上一次廁所。張皓琬說：「曾有一位病人來找我，他說自己一日上三次廁所，每次都有約一公升小便，令膀胱容量比正常負荷大兩倍。」你沒看錯，是一公升，張指膀胱長期過分膨脹，會令「急尿」感覺下降，容易「屙唔清」小便而產生尿急尿頻，亦會較容易尿道發炎及患上膀胱結石，嚴重的會造成腎臟衰竭。另因膀胱肌肉在小便時未能放鬆，亦會造成老年時未能小便，嚴重或需長期放尿喉。只要對自己有信心，配合良好的飲水習慣，已可以改善。

有些女士，或因覺得公廁不夠乾淨，外出如廁時，可能以「坐無影櫈」式小便。此舉同樣會造成盆底肌肉過分收縮，膀胱需要更大的壓力才可完全排出小便，久而久之膀胱肌肉會增厚，亦令膀胱感覺變得敏感，造成尿急尿頻！所以奉勸各位女士，要坐着小便。

## 詳加記錄 增治療信心

如發現有尿急尿頻等問題，患者有需要填寫詳細的小便日記，讓醫生及專科護士可依據情況，為患者分析情況及制訂計劃，教導患者如何改善飲食及排尿習慣。

小便日記是一本給病人記錄自己一天內飲水及小便時間和分量的小冊子，每次小便時，用一個500毫升量杯去量度小便量，並用紙記下24小時內喝水時間、小便時間，每次小便量。大家就可以知道每一日飲水是否足夠，小便量是否正常。

除此以外，小便日記亦可給予患者增加了解自己狀況，透過定期記錄小便日記便可知行為治療的進度與成效，增加患者對行為治療的信心。

## 練伸張力 改善膀胱

說到醫治方法，最重要都是訓練膀胱的伸張力，目標是令有小便問題的患者每日最多上7次廁所，每2至3小時才去一次。以5分鐘為目標，「急尿」時盡量延遲上廁所的時間，一次延長5分鐘，通常會建議患者找一些喜歡的事情分散注意力，例如看電視、睇手機、睇E-mail、和朋友聊天等，令自己忘記「急尿」。最初或許會有困難，但只要堅持下去，慢慢地定可增加延長的時間，繼而嘗試延長15分鐘，之後再延長30分鐘，希望做到每2至3小時才上一次廁所，以回復正常小便習慣。

其次，可用專科藥物治療，例如Anticholinergic或者Beta-3 agonist，皆能令膀胱尿急的感覺減低，幫助患者改善提早去廁所的習慣。當然，若能改變生活上一切壞習慣，保持心情開朗，如作息定時、飲食定時，不要喝會引致尿急尿頻的飲品，相信尿急尿頻問題就不會再纏擾大家嘞！